向马哈希大师学正念 I

内观实修指导

马哈希大师　原著

邬拉明（U Hla Myint）、圣智（Ariya Ñāṇī）英译

温宗堃、何孟玲　编译

庆安正念推广中心 出版



目录



中译者序

本书所依据的原文底本，是缅甸马哈希大师（Mahāsī Sayādaw）原著，最近由邬拉明（U Hla Myint）和瑞士籍戒女圣智法师（Ariya Ñāṇī）英译的 *A Manual of Insight Meditation*（尚未出版，暂译为《内观禅修枢要》）的第五章：「实修指导」（Practical Instructions）。

《内观禅修枢要》是马哈希大师最完整的一部阐述内观禅修的著作。此书极其重要，1999 年甚至有了巴利译本，若想要了解马哈希大师所教的内观禅法，绝不能错过。此书共两册，第一册探讨内观禅修的教理依据，

第二册则详述内观的实修方法。其中包含许多实修经验与巴利注疏的对比论述。

此书的第五章曾于 1954 年译为英文，提供给马哈希禅修中心的外国禅修者。该英译本后来由锡兰「佛教出版社」（BPS）出版，书名为 *Practical Insight Meditation*。以此为底本的中文译本，收录于《当代南传佛教大师》的第五章〈马哈希西亚多〉。

《内观禅修枢要》第五章（即本书内容）以日常用语详述内观修行的方法与进展，其细腻的指导和观智进展的种种细节阐述，能让初学者清楚内观修行方法并依此正确地修习，也能让进阶修习者了解内观智慧的开展过程，藉以激励自己持续修习。

马哈希大师的著作，经常称其所教的内

观禅修方法为「念处内观禅法」（satipaṭṭhāna vipassanā meditation），意思是，立基于初期佛教的「四念住／四念处」，而旨在开展「内观智慧」（*vipassanā-ñāṇa*）的禅修方法。此禅法有下列几点特色：（1）依据《念处经》、（2）属于纯观的禅法、（3）注重密集禅修、（4）教导初学者实用的禅修技巧。

依据《念处经》

马哈希的念处内观禅法的教导分为三大部分：坐禅（sitting meditation）、行禅（walking meditation）、日常活动的正念（mindfulness in daily activities），每一个部分皆运用了《念处经》的四念处。

坐禅时，以自然呼吸时产生的「腹部起伏」为基本所缘，此符合身念处「界作意章」、「正知章」的运用。当腹部移动不显著时，则以身上的触点（如手背与膝盖、双手交迭处、臀部与地面接触点）和坐姿为基本所缘，这可以说是运用了身念处的「界作意章」、「威仪章」。观照基本所缘时，如果心散乱了，则只是去觉察这散乱心的存在，直到它消失后，再回到基本所缘。同样的，当其他的情绪如烦躁、生气、感官欲望等生起，同样只是觉察它们，直到消失后再回到基本所缘。如此，对心的如实观察是「心念处」的运用。坐禅时，当身体有任何不舒服的感受出现，如痒、麻、酸、疼等，只是觉察它们如何生起、变化，直到消失后再回到基本所缘，这是「受念处」的运用。坐禅中听到声

音、嗅到味道时，则尝试清楚觉察这耳听、鼻嗅的过程，此符合「法念处」中「观十二处」的运用。如此，在一座的坐禅中，便灵活地运用了四个念处。

如同初期佛典中所描述的修行者的修行，马哈希大师十分重视「行禅」或说「经行」。一日的密集禅修中，总是安排行禅与坐禅交替进行，有一半的时间在练习行禅。马哈希传统认为，经行能够迅速建立正念与定力；另一方面，有助于平衡定根与精进根，并能克服睡意。所教的行禅方法，乃依据身念处「威仪章」中所谓「行走时知行走」的教导。在众多内观禅法中，此般等视行禅与坐禅的重要性，使得马哈希传统有别于其他不强调行禅的内观传统而更加接近初期佛典对于经行／行禅所采取的态度。

除了行禅与坐禅，马哈希传统也强调「日常活动的正念」，教导修行者在坐禅、行禅之外，进行日常活动时（如往来寝室与禅堂的行进过程、寝室内的活动，卧床入睡前，用餐），也应该对当下的身、心现象时时刻刻保持正念观察，认为观照日常活动的正念有助于培养深刻的观智并证入道果。如此的教导亦是运用了《念处经》身、受、心、法念处，尤其是身念处中的「正知章」与「威仪章」的教导。总之，马哈希念处内观禅法是一种完全立足于《念处经》，能于行、住、坐、卧一切时中培养正念的内观方法。

属于纯观的禅法

马哈希的念处内观禅法，属于上座部注

释书传统中所谓「纯观乘者／干观乘者」的禅法，是一种不强调「奢摩他」而直接从「内观」着手的禅修方法，于培育正念中同步培育正定。因此，其念处内观禅法的制式教学并未运用「身念处」中的「厌逆作意」和「九塚观」等属于奢摩他的修法。

这种「纯观乘者」的禅法，标志着二十世纪缅甸大部分内观禅修传统的特色。缅甸乃至东南亚国家的「在家众禅修运动」之所以成功，即是要归功于这纯观乘者的修行方法。现今欧美所流行的「正念禅修」之风潮，亦归属于这类「纯观乘者」的禅法。相对于「纯观乘者」，另一种禅修的进路称为「止乘者」，此种进路要求修行者先修习「奢摩他」到达色界初禅那，乃至更高的定境后方才转修「内观」。由于「奢摩他」的修行，

对于修行的场所与时间有较多的要求，而一般在家者通常无法符合这些条件，因此被认为是较不适合「止乘者」修行进路的一类人；相对的，纯观乘者的进路，则比止乘者的进路更适合普罗大众。这也是马哈希内观禅法能在以在家众为主的欧美各地广为流传的原因所在。

当然，马哈希传统并非完全不修习奢摩他。基本上，是将奢摩他修行视为内观禅修的辅助，如佛随念、慈心修、不净观和死随念等四种「護卫禅」，为马哈希传统所常教导的四种奢摩他方法。其中尤以慈心修习，是最常用的辅助禅法。

注重密集禅修

马哈希传统鼓励长期的密集禅修，建议禅修者至少能连续密集禅修两个月或更长的时间，以累积足够的正念动能，获得可观的进步。禅修中的每日行程，是采取密集的训练方式。杰克．康菲尔德在《当代南传佛教大师》一书中，曾如此描述此传统的禅修方法：「在马哈希的教法里，每天持续十六小时的静坐和经行交替练习，即使从未修学过的在家人，也可经由这种密集的安排迅速开发定力和正念。」透过行禅、坐禅和日常生活正念的练习，马哈希念处内观禅法指导禅修者充分利用一整日的时间，从清晨醒觉的那一刻起开始运用正念禅法，除了行禅、

坐禅之外，还包括进食用餐、洒扫沐浴等日常生活的观照，一直到夜晚躺在床上入睡之前，都能运用方法尝试保持正念不断。

教导初学者实用的禅修技巧

为了使初学的禅修者能易于进入正念相续不断的状态，马哈希念处内观禅法提供了一些实用的禅修技巧，包括坐禅的「观察腹部起伏」，经行时的「分段观察」，用于一切时的「放慢动作」和对身心现象「标记」。这些技巧成为马哈希内观禅法的鲜明特色。无论如何，就马哈希传统而言，「标记」、「放慢动作」等技巧，是为了辅助初学者，并非修行成功的必要条件。当这些技巧没有发挥原本预设的作用反而成为干扰时，或当禅修

进展到某个阶段而不再需要它们时，禅修者可以选择舍弃这些技巧，而仅关注正念是否持续保持在禅修所缘上。

最后，译者在此要感谢英译者慨允授权翻译、免费流通，让华语读者能多一个机会直接学习源自佛陀的教导并由马哈希大师传授的正念内观禅修方法。

温宗堃
于庆安正念推广中心

内观实修指导

马哈希大师 着

在这一章[i]，我将从实修的角度，来说明如何修习内观乃至如何体验道智、果智。我将使用日常用语而非佛典专门术语，也不会引用大量的佛典文献，如果读者对某个主题有任何疑问，可以参考出现在前几章的数据和出处。

修习的准备

如果希望在此生证得道智、果智和涅盘，禅修者应该透过下列的准备，来除遣禅修期间的障碍：

如第一章所述那般，应净化戒行并祈愿「愿我的戒行成为道智的助缘」。如果怀疑自己曾冒犯已证悟之人，应为自己的过失向他道歉；如果无法当面道歉，应在老师面前忏悔。

应把自己托付给「佛陀的智慧」，以便在密集禅修期间可能出现可怖的所缘时，可以免于畏惧。也应把自己托付给老师，如此，可以得到老师的指导而免于犹豫（若本已敬

谨遵循老师的指导，便不需要如此）。

思惟涅盘的功德——完全免于身心之苦。思惟道智的功德——根除烦恼并直接趋向涅盘。思惟观智的功德——必定导向道智和涅盘。请记得，自己正依循着的内观道路，和佛陀、诸阿罗汉及一切圣者所依循的道路，并无二致，应当藉此来自我勉励。

应当向佛陀礼拜，就自己所知来忆念佛陀的种种德行。应当从寺院的护法天神开始，对所有众生修习慈心。如果可能，也应当忆念死亡以及自身的不净。

最后，禅修者应盘腿端坐或采用其他舒适的坐姿，按照下列所述来进行观照。

基本练习

基本所缘

禅修者应该把心专注于腹部，如此，将会感受到腹部的起伏。如果感受不清楚，可以把一只手放在腹部来帮助觉察，一会儿后，腹部的起伏会变得明显起来。吸气时，禅修者会经验到腹部上升的移动，观照它：「上」；呼气时，禅修者会经验到腹部下降的移动，观照它：「下」。

这么观照时，心中或许会想着，观察到腹部的形状等概念并不恰当，然而不需为此担心。一开始练习时，当然无法避免形状等的概念法，最初必然会从概念法下手来观照

所缘，如此观照，是使禅修者的专注力、觉照力和观智成熟的唯一方法。无论如何，等到适当的时机，观智将会穿透概念法，而洞察其背后的究竟法。

真正的内观修习是觉知任何在六种感官之门持续生起的一切身心现象。不过在一开始，因为定力、觉知力仍不强，禅修者很难观察到所有持续生起的现象；不够善巧而无法跟随所有的所缘；或者，可能会忙于寻找所缘来观照。因此，禅修者最初应仅专注于腹部起伏——腹部起伏一直都存在着，足够明显而不难观察。之后，当修习成熟时，禅修者将能观照在当下生起的种种所缘。

因此，禅修者应该既同步且持续地观照腹部的移动：「上、下」，无有间断。关于标记，应只是在心里默记，而非口念。不应使

劲呼吸来使腹部起伏更加明显，也不应加快或放慢呼吸的速度。如果禅修者控制着呼吸，那么很快就会感到疲累而无法好好观照下去。就只要正常地呼吸，并且同步地观照。

佛典补注

腹部起伏是风界的显现，风界是可触的色法之一（见第四章）。观察到腹部起伏时，将感受到压缩的张力和移动（风界的特相）。这符合下列的巴利引文：

> 比丘们！仔细地注意色，如实正观色的无常！[ii]（《相应部．蕴相应》）
>
> 比丘们！比丘见无常色为无常。这是他的正见。[iii]（《相应部．蕴相应》）

这是引自（《相应部》）〈蕴相应〉的经典。观察腹部起伏，也符合（《长部》的）《大念住经》（*Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*）所说的法随观（五蕴章）。

> 比丘们！仔细地注意触，如实正观触的无常！[iv]（《相应部．六处相应》）

> 比丘们！比丘见无常触为无常。这是他的正见。[v]（《相应部．六处相应》）

> 体知、遍知触，厌离触，舍断触，方能尽苦。[vi,vii]（《相应部．六处相应》）

> 知、见（触）为无常时，无明断，明生。（《相应部．六处相应》）

这是（《相应部》）〈六处相应〉的经典所说。观腹部起伏也符合《大念住经》法随观（六处章）。

> 内风界和外风界皆是风界。应以正慧如实见风界：「它不是我的。我不是它。它不是我自己。（《中部．罗睺罗大教诫经》、《中部. 界分别经》）

这是关于界的经典所说，也符合《大念住经》的身随观（界章）。

另外，风界是色取蕴（*rūpa upādāna-kkhandha*）的一部分，因此也包含在苦谛。[280]依据佛陀的教导，应当加以如实了知：

> 苦圣谛，应遍知。（《相应部．谛相应》）

这符合关于四谛的经典，也包括在《大念住经》的法随观（四圣谛章）之中。

因此，观察腹部起伏显然是符合佛陀的教导，因为这是让人如实去了知风界的绷紧和移动的性质。关于呼吸〔导致腹部起伏〕的观察，如在第四章（Chapter 4[P171]）所解释的：

> 无论身体被如何摆置，他皆应了知。[viii,ix]（《中部．念住经》）

分心

持续观照腹部起伏的过程中，可能有各式各样的念头出现。当这情况发生时，用日常用语来标记、观照这些念头。例如，发现

自己在想时，观照它：「想、想」。如果在作白日梦胡思乱想时，观照它：「妄想、妄想」。如果在想象某事，观照它：「想象、想象」。如果在思惟，观照它：「思惟、思惟」。

心散乱时，观照它：「散乱、散乱」。如果想象自己前去其他地方，观照它：「去、去」。如果想象遇见某人，观照它：「遇见、遇见」。如果想象与人谈话，观照它：「谈话、谈话」。想象看到某人的时候，观照它：「看到、看到」。在这样的观照之后，禅修者就即刻回来观照腹部的起伏。

身体的不舒服

观照腹部起伏的期间，可能会想要吞下或吐出口中的唾液，应该观照它：「想吞」



或「想吐」。如果禅修者实际上正在吞或吐唾液，便观照它「吞、吞」或「吐、吐」，然后随即回来观照腹部起伏。如果禅修者想要低下头，观照它：「想低头、想低头」。如果是在弯下颈部，就观照：「弯曲、弯曲」，专注于过程中的任何移动，应该慢慢地弯曲，不应快速地进行。再次抬头的过程，也是一样。这样观照之后，随即再度回去观照基本的所缘：腹部起伏。

身体任何部位有不舒服的僵硬出现时，专注于那僵硬，持续观照它：「僵硬、僵硬」，观照要和实际的感受同步进行。僵硬感可能会慢慢消失，或者变得更为剧烈。如果无法忍受而想要变换姿势，观照那个心理状态：「想换、想换」。实际在变换姿势时，应持续观照过程中的每个移动。例如：想要举起

某个肢体时，观照：「想举」；之后实际举起时，观照它：「举起、举起」；伸直时，观照它：「伸直」；弯曲时，观照它：「弯曲」；放下时，观照它：「放下」。这些移动都要缓慢、平稳地进行，不急促、不躁进。如果在移动过程中，感到身体的任何部位有被某物碰触到，要观照它：「触」。完成姿势的更换后，或者未更换姿势而僵硬感消失了，就随即回来观照腹部起伏。

身体某处感到明显热感时，把心专注于那里，观照它：「热、热」，同步且持续地观照。如果热消失了，即回来观照腹部起伏。如果变得无法忍受而想变换姿势，观照：「想换」。实际变换姿势时，就去观照抬起肢体的整个过程，按照之前所说那样，同步且持续地观照。之后随即立刻回来观照腹部起伏，

不要让观照的流程有空隙。

当禅修者感到痒时，把心专注于痒，稳定、持续地观照它：「痒、痒」。如此观照时，痒可能消失。如果痒消失了，就回来观照腹部起伏。如果痒变得难以忍受，让人期待它消失或者想要搔痒，就观照这个心：「想要消失」、「想要搔痒」。如果禅修者想举起手去搔痒，就观照：「想举」。实际举起手时，观照它：「举起」——举手的动作要缓慢而稳定。触及身体痒的部位时，观照：「触」。搔痒时，每次手或手指来回移动的当下，观照：「抓」。想停止搔痒时，观照：「想停」。想把手收回放下时，观照：「想放下」。实际在放下手的当下，观照它：「放下、放下」。感到收回原处的手正在接触时，观照它：「触」。在这之后，禅修者随即回到基本所

缘，即腹部起伏去观照。

任何苦受生起而变得明显时，禅修者应把心专注其中，运用日常用语，精确而稳定地标记、观照，例如：「疼痛、疼痛」、「麻、麻」、「酸、酸」、「疲累、疲累」或「晕眩、晕眩」。如此观照时，苦受可能会消失或增强。如果禅修者有耐性、有毅力地观照这苦受，它通常会消失。如果苦受变得难以忍受则应忽略它，而格外小心地去观照腹部的起伏，同步且持续地观照。

奇特的经验

当定力增强时，身体可能会感受到难以忍受的痛楚。譬如，胸腔内彷佛有个膨胀的气囊，令人感到窒息般的压迫感；或者，感

到像被利刃戳刺般的剧烈疼痛；或者，像是有许多小针在扎刺般的刺痛；或者，像被小虫爬搔般的浑身不适；可能感到灼热、狂痒、难忍的酸痛、冷冽的酷寒，或者其他种种苦受。

当这些强烈的感受出现时，如果禅修者觉得害怕而停止观照，他会发现那感受随即就消失不见了；但是，当观照又再次增强时，那感受通常会再出现。对于此类经验，禅修者不需感到害怕，这并非严重疾病的征兆，只是在身体上常见的一般感受，平时我们很少注意到，是因为注意力被更显著的感受所占据，它现在变得如此明显，实际上是因为定力增强的缘故，所以不需要担心是否身体出了问题，应该持续地观照这感受，才得以超越。如果停止观照，那么在每次定力变得

较强时，同样的感受可能会一再地反复出现。禅修者若能有耐心、有毅力地加以观照，它会在某个时间点突然消失，而且永远地消失。

如果感到身体想摇摆，观照它：「想摇」。如果身体实际上开始摇了，观照它：「摇、摇」。如果禅修者自己并未故意这么做，不需感到惊慌，也不要鼓励它，只是持续地观照它，既稳定且和缓地观照：「摇、摇」，要有自信，相信自己若加以观照的话，它终将停止。如果摇摆变强，以坐姿练习时可以靠着墙或其他支撑，或者以躺姿来练习。如此正念地观照，摇摆很快就会完全停止。倘若身体颤抖，也该依循相同的方式来观照。

有时候，背部或全身可能会起鸡皮疙瘩，或感到一阵凉意，不需要对此感到害怕，这只是禅修引生的喜。有时候，听到任何声音，

都可能使人受到惊吓，禅修者也不需对此感到害怕，这只是心理触知的敏感度由于定力增强而变得极为敏锐。任何时候，禅修者若想要改变姿势、移动手脚，此时首先应观照想移动的动机，然后观照过程中每瞬间的连续移动。禅修者不应匆促急躁，应缓慢而稳定地移动。

喝饮料

感到口渴时，应该观照它：「渴」。如果想要站起来喝水，应该观照它：「想站起」。禅修者在准备站起时，应该使用日常用语标记，观照其中所有的移动。站起时，专注身体逐渐上升的过程，观照：「站起、站起」。禅修者应该和缓、稳定地移动。起立后静止不动时，应该观照：「站、站」。如果看见或

注视某物或某人，应该观照：「看」或「注视」。想要走去取水时，应该观照：「想走」。实际在行走时，应该观照每一个步伐：「走、走」或「右、左」。从脚板举起的动作开始，一直到脚板放下，禅修者都正念地跟随着每一个步骤。缓慢行走或者正式行禅时，应该观照每个步伐的两个阶段：「提起、移动」或「抬起、放下」或「移动、放下」。一旦能够轻易地观照每步伐里的两个阶段时，应该转而观照三个阶段：「提起、移动、放下」。

注视或看见饮水的容器时，应观照：「注视」或「看」；在其面前站立不动时，应观照：「站、站」；伸手拿杯子时，应观照：「伸、伸」；碰触杯子时，应观照：「触、触」；拿杯子时，应观照：「拿、拿」；倒水进杯子时，观照：「倒、倒」；把水杯举向嘴时，观照：



「举、举」；当杯子碰到嘴唇时，观照：「触、触」；感觉到水的冷度时，观照：「冷、冷」；喝水、咽水时，观照：「喝」、「咽」；喉咙或胃中感到冷时，观照：「冷、冷」；把水杯放回时，观照：「放下、放下」；手收回时，观照：「收回、收回」；手碰触身体时，观照：「触、触」。

想转身回到座位的动机出现时，观照：「想转」，实际转身时，观照：「转、转」。当走回座位时，每一步应如之前所说那样去观照。想要停下来站立不动时，观照：「想站、想站」，站着不动时，观照：「站、站」。如果站立维持一段时间，可以去观照腹部起伏和站姿：「上、下、站」。想要坐下时，观照「想坐」。如果在座位上需要调整身体时，以相同的方式加以观照。若必须转身，观照：

「转、转」。实际坐下时，观照：「坐下、坐下」，去觉知身体的重心正在逐渐下降。每个动作，都需要缓慢且稳定。一旦坐下了，将需再次摆置好手、脚。过程中涉及到的所有动作，应运用日常用语来标记，仔细地观照。然后，如果没有其他明显的所缘可观察，就如往常那般回来观照基本所缘——腹部起伏。

就寝

想要躺下时，观照它：「想躺」。在铺床时，观照过程中手、脚的所有移动：「举」、「伸」、「放回」等等。实际在躺下时，观照渐渐躺下的整个身体：「躺下、躺下」。感觉到碰触枕头、棉被时，观照：「触、触」。最后躺平时，观照手、脚、身体的移动，以及

卧姿的调整。动作应该缓慢而稳定。然后，如果无其他所缘可观照，应该专注于腹部起伏，持续加以观照。

当禅修者躺在床上观照腹部起伏时，可能会有某种令人不悦的感受生起，例如、僵硬、热、痛、痒等等。如果有这些感受，应正念地观照它们，如同坐禅时的方式。倘若有任何分心如吞咽唾液、思惟、妄想等，也应该像其他时候一样，仔细地观照。如果想要翻身，伸展、弯曲手脚，或调整卧姿，应先观照动机，然后观照其中的每一个移动，没有遗漏。没有其他特别的事物可观照时，则应回到基本所缘——腹部起伏。

如果感到想睡，观照它：「想睡、想睡」。如果眼皮感到沉重，观照它：「沉重、沉重」。当禅修成熟时，睡意会消失，心再次变清明，

如果是这样，禅修者就观照它：「清明、清明」，然后回头观照腹部的起伏。如果睡意并未消失，禅修者不应就此停止练习，应持续地去观照腹部起伏或其他所缘，而不是打主意说，那就入睡算了。在观照中，身体如果真的疲累了，终将沉入睡眠的。

睡眠是「有分心」的长时相续。有分心和投生、死亡时生起的心识，属于同一种心识。这类心识非常微细，因此无法了知它的所缘。清醒的时候，有分心也会生起，例如，它会在见和想之间或者听和想之间生起，但是在这些时候，它持续的时间太短暂了，因此难以被我们观察到。睡眠时，有分心持续的时间虽然够长，不过我们仍然难以觉察它的特相或所缘，因为当我们熟睡时是无法观照到任何所缘的。

起床

当我们一睡醒，应观照「清醒、清醒」。在刚开始修习时，禅修者会发现很难补捉到最初清醒的时刻。如果还不能从清醒之初便开始观照，那么应该观照从他记得观照时开始出现的一切所缘。如果发现自己正在思惟，观照它：「想、想」；然后，回来持续观照腹部起伏。如果禅修者被声音唤醒，应观照：「听、听」。如果没有其他所缘可观照，应该回来继续观照腹部的起伏。

翻身、弯曲、伸展肢体时，动作应缓慢而有正念，以日常用语标记，观照每个动作。如果想到现在是什么时刻了，观照它：「想、想」。如果想要起床，观照它：「想要、想要」。

应该无间隙地观照起身过程里所包含的一切移动，专注于身体的起身，观照它：「起身、起身」。.如果禅修者接下来是坐着，观照它：「坐、坐」。之后，再回来观照基本所缘——腹部起伏。

若是洗脸或洗澡，过程中的每个动作，皆应不留间隙地观照。例如，应该观照自己看着水瓢、伸手去取水瓢、拿起水瓢、舀水、淋水在身上、水的冰凉、擦洗身体等等。x禅修者也应该无间隙地观照其他的活动，例如穿衣、铺床、开门、关门、整理物品等等。

用餐

用餐时，当眼睛注视着菜盘，此时应观照：「注视」或「看」。聚拢一口饭时，应观

照：「聚拢、聚拢」。把那口饭提到嘴时，观照：「提、提」。头低下时，观照：「低下、低下」。碰触到嘴唇时，观照：「触、触」。张开嘴时，观照：「张开、张开」。把那口饭放入嘴中时，观照：「放、放」。合上嘴时，观照「合上、合上」。放下手时，观照「放下、放下」。如果再次举起手，观照：「举起、举起」。每次咀嚼食物时，观照：「咬、咬」。尝到食物的味道时，观照：「尝、尝」。把食物吞下时，观照：「吞、吞」。如果感觉食物经过喉咙、消化道，观照：「触、触」[xi]。

如此，禅修者在用餐期间应细心地观照。在修习初期，禅修者还无法观照到许多事物，中间会有许多间隙，也会有不少时刻无法觉察、观照到想移动身躯的动机。然而，禅修者无需为此感到沮丧，如果禅修者拥有想要

谨慎、仔细地观照的态度，他将能观照到愈来愈多的事物。当智慧变得成熟时，禅修者可以轻易地观察到比这里所解说的还要多的事物。

增加所缘

修习大约一天之后，禅修者很可能会觉得只是观照腹部起伏过于容易。他也许会发现在腹部的上升与下降的移动之间有空隙或中断，这时候，禅修者应观照三个所缘。加上「坐姿」做为第三个所缘，此时他将观照：「上、下、坐；上、下、坐......」。在观照「坐」的时候，禅修者应该以和观照腹部起、伏相同的方式，去觉察身体的坐姿。如果是躺着，则应观照「上、下、躺」三个所

缘。

观照三个所缘时，如果觉得仍有间隙，禅修者可以观照「上、下、坐、触」，亦即增加身上一个明显的触点，做为第四个所缘。如果不喜欢这方式，也可以观照「上、坐、下、坐」。躺着时，可以观照的四个所缘是：「上、下、躺、触」或「上、躺、下、躺」。如果呼吸变得极细微而无法清楚感受到腹部的起伏，可以去观照坐／卧姿势或者接触点。禅修者也可以观照四、五或六个触点，一个接一个地轮流观照。

一般所缘

仔细观照腹部起伏等身体现象时，并不需要去观照一般的「看到」或「听到」的现

象。如果能仔细观照腹部起伏等现象，其实也就完成了观照、了知「看到」或「听到」的现象所要达到的目的——仅仅就只是看到、听到。不过，如果是刻意注视看着某物或某人，应该要观照：「 注视、注视」，之后，再继续观照基本所缘。如果并非刻意去看，只是无意间看到男人、女人等，则应观照：「看到、看到」两、三次，然后即继续回来观照基本所缘。如果刻意去听某个声音，应观照：「倾听、倾听」，然后回来继续观照基本所缘。如果听到明显的声音，如人说话、唱歌、巨响、狗吠、鸟叫、鸡鸣等的声音，应该观照：「听到、听到」两、三次，然后回来继续观照基本所缘。

如果未观照这些吸引注意力的显著所缘，禅修者便无法清楚地觉察基本所缘。禅

修者也可能陷入对它们的思惟而引发心理的烦恼，这时候，禅修者应该观照「想、想」，然后回到基本所缘。如果禅修者忘了观照色身所缘或思绪，他应该观照「忘记、忘记」，然后再回来继续观照基本所缘。

如果呼吸变得极微细，腹部起伏因而不明显，这时候若是采用坐姿来修习，可以观照：「坐、触」；若采卧姿，可以观照：「卧、触」。观照「触」时，心应在四、五乃至六个不同的触受之间，交替地观照。

心理状态

修习了一段长时间，如果没有任何进展，禅修者可能会懈怠下来，这时应观照：「懈怠、懈怠」。当正念、专注力和观智尚未生

起时，禅修者可能会以为正念观照并没有带来任何的进展，因此产生了怀疑，这时，禅修者应观照：「怀疑、怀疑」。有时候，禅修者希望修习能更顺利或者能有特殊的经验，此时则应观照：「期望、期望」。如果回想过去的修习，应该观照：「回想」。如果对所缘是名或色感到困惑，观照它：「困惑、困惑」。有时修习并不顺利，会因而感到沮丧，应观照它：「沮丧、沮丧」。有时，发现禅修进展顺利时会感到高兴，观照它：「高兴、高兴」。禅修者应该以这个方式观照所有当下的心理状态，之后再继续观照基本所缘。

精进

无论生起的念头是善或不善，禅修者应

该观照每一个念头。无论身体的移动是大是小，禅修者应该观照每个动作。无论身心的感受是令人愉悦或令人不悦，禅修者应该观照每个感受。无论是善或不善，禅修者应该观照每一个心理所缘。如果没有其他特别的事物可观照，便回来观照基本所缘，也就是，静坐时观照腹部起伏，行走时观照脚板的提起、移动、放下。禅修者应不间断且持续地观照这些所缘。

如此，除了睡眠时间，禅修者应日夜持续不间断地观照，不久后将能观照到所有身心现象的生灭。这么修习下来，禅修者将能逐步经验到生灭智乃至更高阶的观智。

观智

心与身

禅修者如上所述那样地修习，当正念、专注力和内观成熟时，将发现观照心和所观照的所缘，成双成对地生起。例如，禅修者会观察到腹部上升的身体现象（色），以及观照这上升的心理现象（名）；或者，腹部下降的身体现象，以及观照它的心；或者，提起脚的身体现象，以及观照它的心；或者，脚向前移动的身体现象，以及观照它的心；或者，放下脚的身体现象，以及观照它的心等等。

禅修顺利时，禅修者将如此分别地见到

腹部起伏以及观照心二者。就这样，他能够辨别心理现象和身体现象，辨别名与色。这彷佛就像是观照心奔向所观照的所缘那般，如此，是觉知到心具有倾向所缘的特相（*namanalakkhaṇā*）。对于色身所缘的观照愈是清楚，观照心便会变得愈是显著。《清净道论》说：

> 每当身体现象变得清楚、不模糊而显著时，与这些身体所缘相关的心理现象，也将自行变得显著。

一般人在禅修时对身、心有此体悟时，他们会感到高兴并且倾向如此的想法：「除了身和心之外，什么也不存在。只有腹部的上升以及观照腹部上升的心；只有腹部的下降以及观照腹部下降的心；只有坐姿以及观

照坐姿的心；只有弯曲的移动以及观照弯曲的心。所谓的人，不过是身、心这两种现象罢了，除了这两种现象之外什么也不存在。所谓的男人或女人，也只是这两种现象。除了这两种现象之外，没有所谓的人或众生。」

具有佛典知识的人清楚体验到感官所缘、感官依处以及能知的心的时候，他们会感到很快乐，并且常会如此地反思：「存在的，真的只有身心现象而已！观照时，我真正体验到的，是所观照的身体现象和观照的心。其他的时候，也同样是如此。并没有独立于这些身心现象之外的男人、女人或众生。真正存在的，是当下的身心现象。这些身心现象，一般被称为人、众生、女人或男人，但这些只是名称，实际上并没有独存的人、众生、女人或男人。观照时，存在的就只有

所经验到的身、心现象。」

当这些反思出现时，应该观照这反思的心理状态：「思惟、思惟」。之后，再回到基本所缘，不间断地加以观照。

因与果

当修习更为成熟时，若禅修者想要移动身体，那时，想移动的动机本身会变得明显。一旦动机生起，禅修者将能轻易地觉察到它。例如，在修习初期，即使观照「想要弯」，禅修者还是不能清楚地觉知到想要弯曲手臂的动机；然而，当禅修成熟时，禅修者将会清楚地觉知到想弯的动机，而不会把它和其他事物混淆。因此，这时候，想要变换姿势时，应该先观照动机，然后再观照实际的

移动。

修习之初，禅修者在变换姿势时常常未能加以观照，因此他会有这样的想法：「色身的速度较快，而观照心总是较慢。」不过，当直观的智慧成熟了，呈现出来的现象就会是观照心彷佛预先在欢迎所缘那般。禅修者能够观照想要弯、伸、站、走等等的动机，也能观照到弯、伸等所含括的种种移动，那时，禅修者了悟：「色身较慢，心较快。」他亲身体验到，想移动的动机生起之后，弯曲、伸直等的动作才得以生起。

感到热或冷时，观照：「热、热」或「冷、冷」，如此正念观照时，禅修者可以体验到热或冷的觉受可能在增强。进食时，禅修者可以体验到气力逐渐在补充。如此观照之后，如果有另一个所缘生起，禅修者不应立即回

到基本所缘，而应留下来持续观照新出现的所缘。此外，观照内心的影相（如：佛陀、阿罗汉等）或身体的觉受（如：痒、热、酸痛、疼痛）时，在目前观照的所缘尚未消失之前，另一个所缘可能就生起了，这时候，禅修者应转到新的所缘，不间断地持续观照。

透过对每个当下所缘的观照，禅修者体验到，所缘存在时观照心才生起。而且，有些时候，腹部起伏变得极微细以致无法观照它们，这时候，禅修者体认到：如果所缘不存在，观照心就无法生起。在这情况下，若是在坐禅时，应该观照「坐、触」为基本目标而非腹部起伏；同样的，若是在卧禅时，则应观照「卧、触」。禅修者可以在多个触点之间转换。例如，在观照「坐」一次后，可以观照右脚板的触点：「触」；然后，再观

照「坐」；然后，再观照「坐」；之后，观照左脚的触点。禅修者可以如此在四、五或六个触点之间转换。此外，在观照见或听的时候，禅修者清楚了知到：有眼和所见物时，才有见的体验；有听和声音时，才有听的体验。

透过观照种种的所缘，禅修者清楚地了知，不同的原因引生不同的结果。例如，想弯曲的动机和想伸展的动机，分别引生弯曲和伸展的移动。冷和热的环境，分别引起冷和热的感受。食用有养分的食物，色身才能延续。腹部起伏等可观照的所缘出现了，才有观照心的生起。对心理所缘的注意，引生了思惟、想象等心理状态。因为有能见物或可听的声音之存在，见的心识和听的心识才能生起。再者，因为有眼、耳等的存在，见

的心识和听的心识才能生起。

禅修者也会清楚领悟到：过去生所作的出自意志的行为，会引生此生的苦受或乐受。由于昔日有意志的行为，才有此世自出生后所现起的身心现象；而这些身心现象，并非由所谓的创造者所创造，它们是随因果法则而生起的。当这些了悟生起时，禅修者并不需要为了思惟它们而停止观照。这些了悟会在观照中自动显现，此时，禅修者应观照这些领悟：「领悟、领悟」、「体会、体会」或「思考、思考」，然后，回头持续观照基本所缘。

领悟到因果法则或身心的互动如何在今生运作之后，禅修者也将理解它们在过去生的运作以及在未来生的运作，禅修者可能如此反思：「过去生的身心现象和未来生的



身心现象，与现在的现象一样，有着相同的原因；没有独存的人、众生，也没有创造者。」这类反思会经常出现在具有中高度智力的人们身上，智力愈高，观察的范围便愈广。无论如何，当这类反思生起时，禅修者应去观照这类反思，然后回到基本所缘。如果禅修者能将持续观照当作优先选项而非热衷于思惟，那么花费在思惟的时间就会少些，修习就能进展得更为迅速。所以，稍作思惟也就够了。

定力所致

当定力增强之时，禅修者可能会经验到种种令人不悦的感受，如痒、热、酸痛、疼痛、沉重或紧绷的感受等。如果停止观照，

这些感受通常就会消失，然而一旦重新观照，便又再次显现。这些感受并非疾病的象征，正是修习本身使这些感受变得明显。因此，禅修者不需畏惧它们，应该专注且有毅力地加以观照这些感受，它们将逐渐变弱乃至消失。

禅修者可能也会看到各种的影相、幻相，这些影相可以像肉眼亲见般的鲜明。例如，禅修者可能见到佛陀、僧众或其他圣者的到来；可能感觉到仿佛眼前有尊佛像、佛塔、全景的树林、山丘、花园、云朵等等；也可能感觉自己正看到一具肿胀尸体或骷髅躺在身旁；或者，看到宏大的建筑或巨人在溶解；或者，看到自己的身体在肿胀、出血、裂为两、三块，或变成一副骷髅；禅修者也可能看到身体内部的影相，像是骨、肉、腱、

肠、肝等等；或者，可能有地狱、地狱众生、饿鬼、天界、天人、天女的影相。这些影相、幻相是概念法，之所以产生，就只是因为定，禅修者不需对它们感到高兴或害怕，它们就如同梦境一般。

然而，体验到这些心理影相的心识，是究竟法，因此必须加以观照。不过，如果这心识并未非常明显，便不需观照它。只有当所缘明显时才需要加以观照，因此，禅修者应该观照所见的影相：「见到、见到」，直到它消失。禅修者会发现影相或幻相有所变化，然后逐渐模糊或销融瓦解。起初，禅修者必须观照三、四次或更多次，影相才会消失；但是当慧观变得成熟时，禅修者会发现在观照一、两次之后影相便消失不见。

另一方面，如果对这些情境感到好奇、

害怕或者有所执着，这些影相将会驻留久时。因此，禅修者应格外注意，不要去思惟这些不寻常的所缘。如果禅修者发现自己在思惟它们，应该藉由贴近观照来除遣这样的思惟。有些人则并未经验这些不寻常的幻相或感受，他们只是一直观照基本所缘，后来变得懒散了起来，此时，禅修者应观照这懒惰：「懒惰、懒惰」，直到它消失。

三相

在此阶段，禅修者不论是否有不寻常的经验，每次在观照所缘时，都能清楚见到所缘的始、中、末全程过程。不过，在此阶段之前，禅修者必须观照在前一个旧所缘消失之前便已出现的新所缘，所以无法清晰地看见所缘的消失。而在此阶段，禅修者能在看

见新的所缘之前，看见前个旧所缘的消失，因此清楚地看见了所缘的开始、中间和结束。因为每次的观照都能清楚见到每个所缘的即生即灭，禅修者了知所缘的无常性质，犹如巴利圣典和注释书所说：

> 坏灭义故是无常，有已而无，故是无常。（《长部注》、《中部注》、《增支部注》、《小部注》）

禅修者可能会如此反思：「这些所缘消失了！它们消逝不见了，真的是无常。」

> 凡无常即苦，可怖故苦。为生灭所逼恼故苦。（《相应部注》、《相应部注》、《长部注》、《中部注》）

禅修者可能会想：「我们因为愚痴才会这样在享受我们的生命，事实上，生命里没

有值得享受的事物。每件事物都在生灭，真的可怖！这是永恒的折磨！一切都在迅速生灭，一切都是可悲的、苦的。我们随时都有可能会死去。」遭遇苦受时，禅修者易于理解事物的可悲与苦，如巴利圣典和注释书所说：

（观其）是痛……病……痈……刺……。[xii]（《小部注》、《清净道论》）

禅修者也可能思惟：「一切身心现象是苦，而且无人可以改变它们。它们不听从任何人的指示。它们在生起后立即消失，是无实体的，是虚幻的，是不值得眷恋的。没有『我』在控制着，来使它们能不生起或灭去。事实上，它们自行生起、灭去。」这个了悟符合巴利圣典及注释书：

苦故非我……。(《相应部》、《中部注》、《阿毘达磨疏》、《清净道论》)

无实体义故是无我……。(《阿毘达磨疏》、《清净道论》)

……不顺从任何人的意志……。(《增支部注》、《小部注》)

禅修者在观照这些反思之后，应立即回去观照基本所缘。

亲见每个直观的所缘是无常、苦、无我后，禅修者思惟着：所有其他曾经验过的现象，也必然是无常、苦、无我——这称为推论智（*anumānañāṇa*）。少作分析或学识较欠缺的人（以持续观照为优先，少寻思），比较不会以这推论的智识来进行思惟；喜好

分析的人，则对此容易有许多的思惟。就某些禅修者而言，对这个了悟的分析，会持续地夹杂在观照之间而让修习停滞不前。其实即使不去分析这个了悟，禅修者的领悟力也会在较高的观智阶段变得越发清晰，因此，禅修者应以观照为优先，而不是分析。如果分析出现了，就应该去观照这个分析。

依于推论而了悟一切现象的生灭之后，禅修者将会单纯觉察当下生起的一切现象而不再陷于分析。五根（信、进、念、定、慧）将变得平衡，观照心会较以往更为迅速。所缘，也就是身心现象，也将极快速地现起。譬如，每次吸气时，禅修者清楚地看到腹部上升移动的过程包含了许多片断；其他的移动如腹部下降，肢体的弯曲、伸展等，也是如此。禅修者清楚体验到遍布全身的微细震

动或感受，一个紧接着一个，非常迅速地生起。有些人经验到细腻的痒或针刺感，极迅速地乍起乍落。在这个时候，禅修者很少会经验到不舒服的感受。[xiii]

当所缘如此快速地生起时，禅修者将无法跟上所缘来为每一个所缘标记、命名，这时候应该只是时时刻刻保持觉察而不加标记，如此才能跟上所缘。如果禅修者还是想要为所缘标记的话，那么不需去标记全部所缘。标记一个所缘时，他可能同时觉察到四个、五个或十个其他的所缘。这并不是问题，如果想要为全部生起的所缘作标记，禅修者会疲累不堪。重点是要精确、准确地觉察每个所缘。在这个情况，不需依照通常的方式〔选定所缘〕来观照，禅修者应观照来到六个感官根门的任何所缘。当然，如果这么做

而观照进行得不顺利的话，可以再回到通常的方式。

身心现象的生灭，比眨眼或闪电更加迅速。但是当观智成熟时，即使只是时时保持觉察，便能轻易地见到每一个短暂的现象而无遗漏。正念变得如此强大，彷佛冲向生起的所缘，又彷佛是所缘掉入观照心。观照心清楚明确地了知每一个生起的所缘。禅修者可能会这么想：「现象生起后立即灭去，生灭的速度如此迅速，就好像是全速运作的机器，不过我却能观察到全部所缘。我想，我并未遗漏什么，没有什么其他所缘是我应觉察而没觉察到的。」禅修者亲身体验到这难以想象的观智。

修道上的分心物

由于内观的动能，禅修者可能会看到明亮的光，或者因对观照心和所观的所缘感到欢喜而体验到狂喜。禅修者可能会起鸡皮疙瘩，感到脸颊有泪水滑落，或者感到身体在震动。可能有种「弹力」感，这常被误以为是不是在晕眩。或者，彷佛在吊床上来回摆荡，轻快、舒适感遍满全身。无论行、住、坐、卧，禅修者都可以体验到令人舒适的安详。此外，身心皆变得非常轻快、柔软，让人即使维持长时的静坐、躺卧，仍感到极为舒适，毫无疼痛、热或僵硬的不适感。

在这时候，观照心和被观照的所缘同步、和谐地转起，心也变得直捷敏锐。由于强烈的信心和自信，他的心会避免不善的行为而变得极为明净。有时候，即使没有在观照任

何所缘，这清澄的心也会持续一段很长的时间。当信心变得更加强大，禅修者可能会思惟：「真的，佛陀了知一切！」或者，「除了无常、苦、无我的身心现象之外，什么也不存在。」在观照时，禅修者经常极清楚地见到身心现象的生灭以及无常、苦、无我，由此可能会想到要鼓励别人也来修习。精进明显趋于平衡，既不过紧也不过松。所缘则好像自行被了知一般，从而观舍（*vipassan-upekkhā*）变得显著了起来。在此阶段，禅修者有可能会体验到非凡的强大喜乐而兴奋得想告诉别人。

禅修者可能会喜欢下列这些愉悦的经验：明亮的光、强大的正念、观慧、狂喜等等。这喜欢，会让他寻思：「禅修实在愉快至极！」他们打从心底喜欢禅修练习。不过，

不应花时间在享受光明等种种愉悦的经验上，相反的，当它们出现时，禅修者应该加以观照：「亮光」、「舒服」、「知道」、「思考」、「崇敬」、「快乐」、「喜欢」、「愉悦」等等。

如果注意到亮光，观照它：「亮光、亮光」。如果想象正在看，应观照：「看、看」，直到它消失。禅修者因为喜欢光明及其他愉悦的经验，所以在它们出现时经常会忘记观照。即使禅修者有去观照亮光，但因于内心的喜欢，可能使亮光不会很快消失；在经历亮光许多遍之后，禅修者才能善巧地观照，亮光才会快速消失。有些禅修者的亮光非常强，就算观照了很长的时间，亮光仍未消失，这时候，禅修者应该完全忽略那亮光，将注意力转向其他的身心所缘。禅修者不应想着亮光是否仍然明亮，如果他这么想的话，会

发现亮光还在。任何关于亮光的思惟皆应准确地加以观照，让对亮光的觉知清澈而坚定。

因为定力非常强，如果禅修者的心是倾向亮光以外的其他特殊所缘，这些所缘也同样会出现，所以禅修者不应让心有所趋向。如果心有所趋向，应迅速地去观照它直到它消失。有些禅修者会看到像火车车厢等的各种模糊的形状，一个接一个地出现。如果浮现了，禅修者应观照它：「看、看」。每次观照后，所缘便会消失。当观慧微弱时，形状和外形会变得更加显著，但如果仔细地观照，每个所缘会在被观照时立即消失。最后，它们会停止出现。

如果对亮光或其他愉悦的经验产生了喜爱，便是走上错误的道路。正确的内观之道是持续地观照，若能记住这点，继续观照

实际生起的身心现象，觉知将会变得愈来愈清澈而能清楚地见到现象瞬间生起、消逝。每次观照时，都会看到每个所缘即生即灭。禅修者清楚地看见一个个相续的移动，刹那刹那地一一溃散。因此，每个被观照的所缘，都能让禅修者了悟到无常（*anicca*）、苦（*dukkha*）和无我（*anattā*）。无论如何，修习一段时间后，禅修者可能会对禅修感到满意而每隔一阵子便歇息一下，心想：「不能达到比这更好的了！」「不会再有其他殊胜的经验了！」但是，禅修者不应恣意松懈下来，反而应拉长练习时间，不中途停歇休息。

消逝

当观智发展至下一阶段时，禅修者将不

再觉察到所缘的生起，而只见到所缘的消逝。他会心想，所缘消逝得愈来愈迅速，观照心也是一个紧接着一个地消逝。例如，观照腹部上升之时，禅修者清楚地见到许多微小的上升移动是如何瞬间消失，也见到观照心是如何迅速地逝去。如此，禅修者见到上升移动和对该移动的觉知，一个接一个地消逝。对于其他的所缘如腹部下降、坐、弯曲、伸展、僵硬等等，也是如此。每个所缘和对所缘的觉知，在刹那刹那间一个接一个地消逝。有些禅修者甚至观察到三个现象依序灭去，即：感官所缘、对此所缘的识知，以及对该识知的了知。不过，只观察到所缘和观照心成双成对地消逝，便已足够。

当观照变得清晰而足以看到感官所缘和对该所缘的识知双双消逝时，禅修者将不

再有形态、形状等概念上的错觉，如身体的形状，手掌、手臂、腿的形状等；只会体验到现象正在刹那刹那地消逝。因此，禅修者可能会觉得自己的练习变得不深入，不如以前那样好；或者觉得观照和观照之间有许多的空档。然而，事实并非如此。这只是因为心天生喜欢形状的概念，当这些概念消失时，心便感到不舒服。无论如何，这现象是修习进步的象征。修习尚未成熟时，当禅修者观照见、听、触等现象，会先觉察到所缘的形态或形状。但是，在这个观智阶段，禅修者先觉知到的是现象在瞬间消逝。换言之，禅修者体验到了坏灭智。此时，形态感只在禅修者刻意去注意它时才会再出现，其他的时候，当禅修者不间断地观照时，仅会觉知到现象的坏灭。因此，禅修者确认了古代圣者

所说谚语的真实性：

> 概念法浮现时，究竟法隐没；究竟法浮现时，概念法隐没。

虽然禅修者的觉察在此时变得极为清晰，但相续的觉察之间彷佛有许多空隙，这是因为禅修者正开始觉察到心路过程（vīthi）之间的有分心。例如，观照到要弯、伸手臂的动机时，禅修者可能感到弯、伸手臂的动作似乎延迟了一会儿才发生，这其实代表禅修者的觉察变得敏锐有力。在这状况下，禅修者也应该去观照当下在六个感官之门出现的显著所缘。

禅修者透过对腹部起伏和坐姿等主要所缘的观照，让修习获得动能之后，应该观照任何生起的显著所缘，如身体其他部位的

感受、见到、听到等等现象。如此观照时，倘若觉察变得不精准、明确，或者有妄想杂念介入，或者感到疲累，禅修者就应回去观照腹部起伏、坐姿等基本所缘。一阵子后，当修习再度获得动能，禅修者即可回去观照一切生起的所缘。禅修者应该如此地练习一段时间。

一旦能够不费力地扩大被观察所缘的范围，禅修者会清楚地看见一切所见、所听皆在立即地消逝，而两个连续的瞬间并没有连贯，是个别存在的。这是如实了知。然而，所缘可能因此显得模糊不清。禅修者也许会担心：「我想，我的视力可能出问题了，变得朦胧不清。」不过，实际上禅修者的视力没有任何问题，这只是禅修者观察到所见的个别瞬间，导致为概念所摄的形状显得模糊

不清。

此时，即使禅修者停止修习，〔观照心〕还是会持续地觉察身心现象，就算试着要睡觉也难以入睡，而夜以继日地保持着警觉、醒觉。这并不需要担心，因为不会对健康造成任何伤害，禅修者应该只是持续地精进修习。当内观够强大时，觉察就会像是刺入、穿透所缘一般地〔精准同步〕。

坏灭

当禅修者深深了解所缘和观照心二者皆在立即消逝的时候，可能会想：「没有什么能持续一眨眼或闪电闪现的一瞬间，这就是无常。以往，我并不知道这个事实。过去所发生的一切，必然也是如此迅速消逝；未

来发生的一切，也将会如此迅速消失。」应该观照这类的思惟。再者，禅修者可能偶而会反思这些现象是多么不稳定且持续灭去，心想：「显然地，因为无知，我们才在享乐。了悟到现象皆在立即消逝，这事实真是令人害怕。每次现象消逝时，就可能是我死亡的时刻。存在，是可怖的。必须无止尽地存在，是可怖的。要在一切皆在持续灭坏的情况下努力保持安适，是多么可怖啊！这些立即消逝的现象在今生和来生不断地出现，是多么吓人啊！我们都有老、病、死、苦、忧、悲等，真是令人畏惧！」禅修者必须无误地观照这反思的心理。

在这个阶段，禅修者通常会感到无助、沮丧、无力，对如此快速消融瓦解的身心现象生起了怖畏，毫无热忱与喜悦，而且容易

感到悲伤。然而，不需为此担心，这显示禅修者的修习正按照正常禅修过程的发展在进展中。禅修者需要做的，是只要藉由观照任何反思和生起的所缘来保持平舍、泰然即可。若能如此，将会很快地度过这个阶段；否则，感到不乐而陷入这些思维过久，禅修者可能会怖畏到无法承受。这种由于不乐而产生的畏惧，并不是观智。因此，禅修者应该无误地观照这些思绪，不让基于不乐而产生的畏惧生起。

另外，在观照之间，可能生起发现过患的念头，例如：「因为这些身心现象持续灭去，无法持久，真是枉然！看到它们自此生之始便持续地生起而没完没了，并且创造出种种并不存在的概念，实在令人意气消沉。要辛勤努力去寻求所谓的快乐和幸福，真是

悲惨啊。再生，并不是可喜的事。会有老、病、死、苦、忧、哀、悲，实在令人沮丧。这些全是苦，毫无安宁可言！」对于这类的思绪，禅修者应记得要加以观照。

有时候，彷佛每个被观照的现象以及观照心，都是那么可怖、令人不舒服、无意义、可厌、衰变、崩坏、危脆易逝。这时候，即使在身心现象出现时加以观照，禅修者也不再感到满意。每次在观照身心现象时，都看到它们在灭去，禅修者不像以往那般充满热忱，反而对它们感到厌倦。因此，禅修者变得对观照产生倦怠，但他不得不保持觉察，这就像是被迫走在污秽不堪的路上，每一步都让人感到作呕、幻灭。

如此，在思考生命时，禅修者了解到生命不可能没有这些不停地灭去的身心现象，

所以对于生为男人、女人、国王、富人乃至天人，禅修者并不感到有任何的喜悦，相反的，只会感到厌离、幻灭。

欲求解脱

每次观照所缘时，禅修者对所缘总是感到如此的厌倦，心彷佛挣扎着要逃远所缘似的。由于有想要从缘起的现象解脱出来的渴望，禅修者可能会想：「如果没有见、听、触、想、坐、站、弯、伸等事，该有多好！多么希望能够摆脱这些，去到没有它们的地方！」这类的思绪，都必须加以观照。其他时候，禅修者也可能会思索：「怎么做才能脱离这些现象？如果持续地去观照它们，那就像是刻意去观看可厌的事物一样。观照到

的每件事都是令人厌恶至极，若能不必去观照它们的话，该有多好啊！」当然，对于这种分心的思绪，禅修者应该加以观照。

此类思惟甚至会促使某些禅修者在这状况下尝试放弃观照，停止修习；然而，见、听、知、腹部起伏、坐、弯、伸、想等身心现象，并不能就此停止生起，而是会如同往常一般地继续现起。由于强力的内观修习，使得这些身心现象继续向禅修者现起，所以，现象的觉察仍持续自行生起着。这时禅修者会获得策励，心想：「即使我未试着去观照，依然能持续观照生起的现象，我对现象的觉察仍旧不断地在转起着。所以，单单舍弃修习并不能让我脱离身心现象；只有当我能如实观照身心现象并了悟它们的三共相时，才不需再担心它们，且才能沉着地观照它们，

如此才能体验到身心止息的涅盘经验。只有那时，我才能获得解脱。」一旦禅修者对自身的经验能有如此的体认，他们将会继续禅修。

一些禅修者在禅修获得这种动能时，他们会经验到难以忍受的疼痛。不过他们不应感到气馁，事实上，是苦受的特相——苦（*dukkhato*）、病（*rogato*）、痈（*gaṇḍato*）、刺（*sallato*）、害（*aghato*）、杀（*ābādhato*）等，正变得显著（见第六章的〈苦的二十五种行相〉）。他们应该去观照疼痛，直到能够超越疼痛。

未遭遇剧烈疼痛的人，在观照时可能体验无常、苦、无我的四十种特质之任一种。即使他们的禅修很顺利，没有分心的思绪，但他们会以为修习得不好，或者感到所缘和



观照心并未同步。事实上，这只是因为他们急切地想要体验身心现象的无常、苦、无我，导致他们对禅修的现况感到不满意。如此，他们可能会想要变换姿势，譬如，静坐时想要经行，经行时想要静坐。他们感到烦躁不安，想要调整手、脚，变换摆放位置，或者想要躺下来。他们无法在一个地方或以一种姿势停留太久，会一直变换着姿势。不需对此感到挫折！了知到有为的身心现象毫无乐趣可言，禅修者会因此而感到不满意，这时候，他们会以为自己的观照不理想。事实上，他们还不能像下一个阶段，即行舍智阶段那样沉稳泰然地观照身心现象。这时候，禅修者应该尽最大的努力来练习，试着长时间维持在同一个姿势，不要一直变换姿势。一阵子之后，他们将能再次平稳沉着地观照。带

着耐心和毅力来练习，心会逐渐变得清澈，乃至一切的不安和不满全部都消失无遗。

行舍

最终，禅修者的内观会强大到能够不费力地对有为的身心现象保持平舍、泰然。观照心变得如此明净、细腻，觉察似乎自行顺畅地流动。禅修者甚至能够毫不费力地见到非常隐微的身心活动，见到它们无常、苦、无我的本质，但并不是去思考它们。如果是在观照身体不同部位的触点，禅修者会只是觉察到一个接一个的触受，而不是体验到任何色身的形态和形状；这些触受非常细腻，像是棉球的碰触。有时候，禅修者感觉身体有如此多的触受，觉察到这些触受在全身非

常快速地移动。有时候，彷佛身心都在往上腾起。有时候，可能就只有一些惯常的所缘是明显的，而禅修者能够平静而稳定地观照它们。

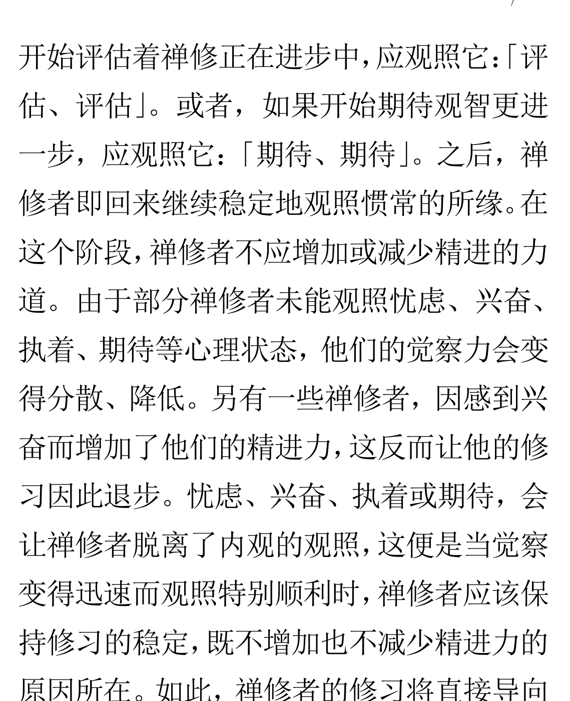
有时候，腹部起伏、触、听等，连同整个身体可能消失而只觉知到心的生起和灭去。禅修者可能会经验到狂喜，彷佛沉浸在清凉舒适、沐浴在宁静之中，或像置身于晴空般亮透清澈的光明之中。虽然禅修者可能不会如以前那样极度喜爱这些愉悦的经验，但是仍可能会执取它们。除了狂喜、宁静、光明等，禅修者也应该观照任何生起的执着。如果这些经验持续着，那么禅修者应忽略它们，去观照其他的所缘。

在这个观智阶段，禅修者清晰地观见每一个所缘和观照心，能够了知：「这些现象



不是我，不属于我，它们也不是任何人或属于任何人。它们只是依缘而生的身心现象。依缘而生的现象，只不过是依缘而生的现象。」在这时候，去观照所缘，变成是令人愉悦的事，像是品尝一道美味佳肴。不论修习历时多长，禅修者总是感到不足；也不会经验僵硬、麻、痛、痒等任何不舒服的觉受。因此，禅修者的姿势威仪变得非常稳定，能够轻易地维持头、身、手、脚的不动。不论是坐或躺，禅修者能够以单一姿势禅修两、三个小时而不感到疲累或僵硬。对禅修者而言，时间似乎过得非常快，两、三个小时感觉起来像只是片刻。

有时候，观照心会变得极敏捷，观照特别地顺利。禅修者如果对正在发生的现象感到忧虑，应当观照它：「忧虑、忧虑」。如果



开始评估着禅修正在进步中，应观照它：「评估、评估」。或者，如果开始期待观智更进一步，应观照它：「期待、期待」。之后，禅修者即回来继续稳定地观照惯常的所缘。在这个阶段，禅修者不应增加或减少精进的力道。由于部分禅修者未能观照忧虑、兴奋、执着、期待等心理状态，他们的觉察力会变得分散、降低。另有一些禅修者，因感到兴奋而增加了他们的精进力，这反而让他的修习因此退步。忧虑、兴奋、执着或期待，会让禅修者脱离了内观的观照，这便是当觉察变得迅速而观照特别顺利时，禅修者应该保持修习的稳定，既不增加也不减少精进力的原因所在。如此，禅修者的修习将直接导向涅盘，也就是一切缘起现象的止息。

然而，在这个观智阶段，修习可能会屡

有起起伏伏，禅修者不需因而感到失望，应该锲而不舍地努力。首要工作是观照当下在六个感官之门生起的所缘，扩大觉察的范围去观照在身体任一部位出现的所缘。然而，当禅修变得细致而持续时，便不可能以这种方式观照。所以说，一旦禅修获得动能之后，在变得极为细致之前，禅修者应该毫无设限地观照一切所缘。如果禅修者能仔细地观照所缘，无论是「起」、「伏」、「坐」或其他身心活动，不久之后，禅修将获得动能。禅修者的觉察将会顺畅地流动，彷佛觉察是自行转起般无需费劲。禅修者清晰而安详地觉察那缘起的身心现象，皆在立即地消逝。

此时，禅修者的心不会受任何事物所引诱或干扰。无论所缘多么诱人，也无法动摇禅修者的心。同样的，无论所缘多么令人厌

恶，禅修者的心也一样不会受影响。禅修者仅是如实地觉察：听是听、闻是闻、尝是尝、触是触、了知是了知。如此，在每次观照所缘时，「六支舍」——对六种感官所缘保持平舍沉着——十分明显。再者，即使是「我坐多久了」、「现在几点」等这类的思绪也全然止息，不再现起，更何况是以往的那种思考。

如果观智未成熟而不足以引生道智，两三个小时之后，定力减弱了，心便开始出现散乱，这时，观照心可能会松懈下来，在观照心之间便有了空隙。相对的，如果观照心变得迅速、格外好的时候，禅修者可能会感到兴奋而对进步有所期待，这也会导致观照的迟缓。如果禅修者能去观照那些评估、兴奋、期待等的心理状态，禅修的力道会再度

恢复。但是如果观智还不够成熟，那么禅修终究会再度变弱。因此，在这个阶段，禅修者的练习可能会有许多起起伏伏；而那些知道或听闻过种种有关观智阶段的禅修者可能会遇到更多的波动起伏，这便是为何禅修者最好事先不要知道观智进展的原因。但是，无论如何，禅修者不需感到气馁，这些波动起伏象征着禅修者的内观已非常接近道智、果智。如果信、进、念、定、慧等五根能平衡进展，禅修者随时都可能体证道果涅盘。

涅盘的体验

观智的波动起伏，就好比是从航行于大海的船舶上，被放飞的鸟儿的飞翔。在古时

候，当航海员不知道哪里是最近的海岸，他们会把带到船上的乌鸦放飞，乌鸦就会往不同的方向飞去寻找最近的海岸。只要未找到附近的海岸，乌鸦就会飞回船上；但是，一旦乌鸦发现陆地，便会直接飞到陆地。

同样的，倘若内观的力量不足，无法证得道智并体验涅盘，内观便会一再地被拉回，也就是观照之间会有空隙。但是，当观智够成熟，五根平衡时，禅修者将见到身心现象的生灭逐渐加快而所缘也愈来愈清晰，如此持续约三、四次，然后，紧接在观照六感官门里任一显著所缘（触、知、听、见、嗅、尝）之后，禅修者体验涅盘——所观的所缘和能观的心同时止息——因而证得道智和果智。

到达这状态的人清楚地体验到，他们的

觉察在证悟之前速度加快；此外，所缘如何在最后一个观照之后被切断，心又如何以涅盘——所有缘生现象的止息——为所缘，也会极为清楚。以下，是禅修者们对该经验的描述：

> 所缘和观照心二者突然中断、停止。
>
> 所缘和观照心被切断，像藤蔓被砍断。
>
> 我看到所缘和观照心落下，像卸下一个重担。
>
> 所缘和观照心像是坠落下来，彷佛我捉不住它们一般。
>
> 我挣脱所缘和观照心，好像突然从监狱的囚禁脱逃了出来。

所缘和观照心骤然消逝，就像爝烛的光被熄灭。

我从所缘和观照心逃脱，像是突然从黑暗进到光明。

我离开了所缘和观照心，彷佛从一团混乱突然进入清净空间。

我发现所缘和观照心沉没了，彷佛它们沉入水中。

所缘和观照心戛然而止，像挡住道路并把跑过来的人推了回去。

缘起的身心现象的止息，这经验并没有维持很久，其实就如观照一次般的那么短暂。之后，对此事件的省察将会生起，如：「我刚刚体验到的所缘和观照心二者的止息，必

定是很特殊的体验，或者说，就是道果涅盘。」拥有佛典知识的人可能会如此省察：「缘起的身心现象的止息，即是涅盘。当体证到这止息之时，我所体悟的，就是道智和果智。我已体悟涅盘，证得第一阶的道、果。」曾经听闻过名色止息经验的人们，三种省察通常会有系统且完整地出现，所以〔除了省察道果与涅盘之外，〕他们也会省察哪些烦恼已断，哪些烦恼未断。

在这些省察之后，禅修者会如同往常地回去观照身心现象。那时，身心的生灭进程将会相当粗糙而明显，能清楚知道现象的开始与结束，或说生起与灭去。因此，他们可能会想，观照一定又有了空隙，或以为自己的修习一定是退步了。这是事实，他们回到了生灭智，因此他们可能会再次见到这阶段

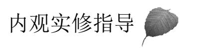
 

常见的亮光和影相。有些禅修者可能感觉他们的观照心突然不再与所缘同步，像是处在修习初期，或遇到种种苦受之时。

然而，多半来说，他们的心会时时保持清澈。在这阶段，他们会感到非常安详，心彷佛独自漂浮在空中般。不过他们将无法观照到这个心理状态，即使他们试着去观照它，也无法有效地觉察。他们不想要观察其他事物，也无法观照其他的所缘，他们的心清澈而安详。而这清澈的心理状态会逐渐变弱，那时，如果他们能持续观照，将再次看清生灭。回到观照细腻的阶段一阵子之后，如果观慧够强大，他们可能会再次进入诸行的止息如同之前的经验一样。这个体验，会取决于他们的定和观智的力量而一再地重复。现今仍有许多人反复地进入已体验的预流果，

因为他们的主要目的只是证得第一阶的道、果。这是第一阶证悟的果，透过一系列的观智而成就的情况。

已得道果的人们，心态会和以往不同。这经验如此地特别，让他们感到好像已获重生。他们的信心变得极为强大，因而生起了有力的喜和轻安，快乐也常常自动生起。有时候，信、喜、轻安、乐等心理，强大到使禅修者在证得道果后无法好好辨别所缘来禅修。不过，在几小时或几天后这些心理会变弱，到时候就能再次辨明所缘，禅修会再次进入佳境。有些禅修者在证得道果之后感到放心了，或者说已感到满意了，无意愿再进一步观照。这满足的生起，可能是因为他们最初的动机便只想证得第一阶的道果。如果他们想透过已证得的圣果再次体验涅盘



的寂静，他们应该犹如往常地去观照当下的身心现象。

果定

内观禅修中，一般禅修者遭遇的第一个观智是名色分别智，但就拥有道智、果智的禅修者而言，首先生起的则是生灭智。所以，在观照诸行现象时，生灭智最初生起，之后很快的便会依序生起更高的观智，一直到最微细、殊胜的观智——行舍智。当行舍智够有力时，就会如同以前一样，心转向涅盘，一切有为法止息，果心的心路过程将会生起。

如果不预先决意果等至的时间，它可能会仅持续几刹那，或者可能持续相当长的一

段时间，譬如：五、十、十五分钟，或半小时、一小时。注释书说，果定甚至可维持一整天，或预先决意的任何时间。现今我们也可以发现，定力强且观智锐利的禅修者能进入果等至很长的时间，如一个、两个或三个小时，或者预先决意的时间长度如注释书所说那般。在不需果等至时，若预先决意果等至必须结束，就能自在地从果等至出来。然而，就长时入果等至的情况而言，其间可能会有数次思惟生起，不过如果观照这思惟四、五次，就会再度进入果等至。如此，禅修者可以进入果等至几个小时。

在果等至期间，心完全安止于涅盘，一切诸行止息，心不了知其他事物。涅盘，与属于此世间或他世间的有为的名色法以及概念法完全不同。所以在果等至期间，禅修



者无法了知或忆起此世间（即自己的身体）或他世间，完全没有任何念头。即使身旁有显著的可见、听、闻、嗅、尝、触等的所缘，他或她也无法觉知它们。在入定时，即使很长的时间，其威仪姿势也是牢固、稳定的，例如，如果静坐时入果等至，其坐姿会维持不摇动、不曲身，也无任何改换。如巴利佛典所说：

> 禅那及道、果，支持威仪姿势。（《阿毘达磨注》）

当果定心路结束时，首先经验到的第一个所缘，可能是在回忆涅盘或果等至，或某种视觉影相，或者只是思惟。然后，一般的观察、光明或省察视情况出现。在离开果等至之后，禅修者起初只能断断续续地觉知所

缘。然而也有些时候，如果禅修者的内观极为有力，那么在出果等至之后也能立刻持续地觉察微细所缘。请记得，在开始观察之前，就应该先决意要迅速进入圣果以及持续期间的长短，当禅修者开始观照时便不应再想着圣果。

观智不够强而无法入果等至时，禅修者可能会经验到起鸡皮疙瘩、打呵欠、颤抖、深呼吸等状况，接着，观照会流于间歇性。有时候，当观照有所提升时，可能会心想涅盘近了而感到兴奋，但观照却会因此而变得不连续，所以不应该这么寻思。如果这想法出现了，应準确地观照这想法。有些禅修者在能够进入果等至之前，会遭遇这些波动许多次。如果定力和观智仍弱，要进入果等至也许要花一些时间，或者无法长时停留在果

等至里。

让观智更明晰

有时候，怖畏智、过患智、厌离智和欲解脱智并不清晰，因为之前在体验它们时，时间并不长。如果想要清晰、明白地体验它们，必须决意体验每个观智一段时间。例如，倘若设定一段修习时间，决意说：「愿生灭智持续半个小时！」那时，生灭智便会在那段时间生起，不会超过时限。之后，后续的坏灭智将自动生起，而只见到现象灭去；不过，如果坏灭智未自动生起，应该决意让它生起。然后，此观智会在那段期间现前，而下一个观智会自动随之而来。应当以这方式

让所有观智依序生起。在精通现前的观智之后，只要未自动进入下一个更高的观智，禅修者便应该决意令下一个观智生起。

所以，在坏灭智之后，应当决意：「愿我体证怖畏智！」如此，怖畏智将会生起。对此感到满意时，再决意：「愿我体证过患智！」如此，禅修者在每次观照现象时将见到其过患，体证了该观智。对此观智感到满意时，再决意证得厌离智。该观智将随后生起，使禅修者变得厌倦、厌离。对此观智满意时，再决意：「愿欲解脱智生起！」该观智将于随后生起，令禅修者每次观照诸行现象时，渴望从它们脱离。接着，禅修者决意证得审察智。该观智将于随后生起，使禅修者体验苦受、不满，想要变换姿势。最后，应决意证得行舍智，就在观照的动能犹如自行

运转般的期间，那微妙的观智将会生起。

如此，禅修者会发现，依其决意，他可以在特定的时间之内到达特定的观智。禅修者也会发现，他的观智像罗盘指针那般会适时变换，一旦他对现阶的观智感到满意，即会变换到更高的观智。如果之前未清楚体验所有的观智，禅修者应当如此反复地修习。另一方面，定力强且观智锐利的禅修者，当他们未作决意而行观照时，可能在短时间内——四、五个或十个观照之内——便到达行舍智；也能常常体验圣果。如果非常精通这个练习，甚至可以在行走、进食等期间体验圣果。

为更高的道、果而修习

禅修者善于修习而能迅速进入果等至并长住其中之时，应该进而为求更高的道、果而修习。为此，禅修者首先应决定他将花几日修行，然后作决意：「愿我在这段期间，不回到我已证得的果！愿我证得更高的道、果！」之后，禅修者应该如同往常，就只是观照当下的诸行现象。

作这决意的理由是，在选定的时间内，如果观智够强的话，可以直接导向更高的道、果，而不是回到之前的圣果；否则禅修者将会经常回到曾证得的圣果。如上述那般决意的好处是，如果禅修者尚未能证得更高的道、果，在那段修习期间之后，他可以轻易地回

到之前的圣果。否则，若他决意：「从现在起，我将只为更高阶的道、果而修习！」他将发现自己很难回到之前的圣果；这样，禅修者既未能证得更高的道、果，也不能回到之前所证的果，可能会因此而心烦意乱。

决意在一段期间内不回到之前的圣果之后，禅修者应该如往常仅是观照诸行现象。之后，观智将从生灭智开始，依序地生起。观智的培养将类似之前证得初道的方式，而非类似导向初果的的方式。如此，在生灭智成熟之前，禅修者可能会体验到明亮的光、影相和种种苦受。身心现象的生灭，并不十分精致、清晰。当禅修者为了果等至而修习时，通常只花很少的时间便回到行舍智，但是现在他可能在低阶的观智花费长时间。然而，这并不像最初练习那样，在到达行舍智

之前会有许多的困难或延迟。一天内，禅修者可以依序体验观智，回到行舍智。

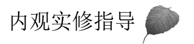
禅修者的觉察力更是准确、精準，远胜于最初修习之时。其洞察力益发广阔而清澈，对感官、世俗所缘和苦的轮转更加感到怖畏、过患、厌离，想要解脱的渴望更为强烈。即使以前能够一小时进入圣果三、四次，但现在的观智可能停滞在行舍智的阶段，因为观智还未强大到足以进展至更高的道智。可能停留在这情况很长的时间，一天、两天、数个月甚至数年。当观智最终足够强大时，观照心将变得极为清明且迅速，在加速之后，心的焦点转而以涅盘——诸行的止灭——为所缘。如此，禅修者证得第二阶的道智和果智。紧接在后的是对道、果的反思以及对剩余烦恼的省察。之后，当禅修者照常观照

时，生灭智将会带着极清明的心生起。以上所述，是为了证得第二阶的道智、果智，成为一来者的修习方式和经验。

如果想要证得第三阶证悟的道智、果智，禅修者应决意一段修习的期间，并且停止期待进入已证得的果等至。他如此决意：「但愿我未体证的更高的道、果生起！愿我体证更高的道、果！」之后，按照往常的方式观照身心现象。观智将从生灭智开始，依序进展，不久后将到达行舍智。如果观智仍未成熟，就会停滞在这个阶段一段时间。与往常一样，当观智够强时，它会改变焦点，改以涅盘——诸行止息——为所缘。如此，第三阶证悟的道智、果智将会生起。之后接着省察的程序。以上所述，是为了证得第三阶的道智、果智，成为不还者的修习方式和经验。

若要证得第四亦即最后阶段的道智、果智，禅修者只需依循相同的方法：先决定一段修习时间，搁置对现有的果等至的期待，并决心要经验最高的证悟，之后观照当下的身心现象。除此之外，并没有其他的修习方式。这便是为何《念住经》（MN.10）会使用「唯一之道」这个词。观智将从生灭智开始，依序进展，不久后到达行舍智。如果观智不够有力，禅修将会停滞在这个阶段。和往常一样，当观智够强时，它会改变焦点，改以涅盘——诸行止息——为所缘。如此，第四阶证悟的道智、果智将会生起。

证得阿罗汉道智、果智之后，禅修者会立即反思已清晰体证的道果涅盘。可能如此省察：「一切烦恼已断除，将不再生起。我已完成一切应做的事。」以上所述，是为了

证得阿罗汉的修习方式和经验。

波罗密[xiv]

「如此，某阶证悟的道智、果智将会生起」这句话，乃针对波罗密（*pāramī*）已成熟的人而说。如果波罗密尚未成熟，禅修者的观智将不会越过行舍智。

此外，在证得第一阶的道智、果智之后，快速证得第二阶的道智、果智，相对而言是容易的；但是在证得第二阶之后要证得第三阶的道智、果智，可能就会花费较长的时间。原因是，要证得前两个阶段的道、果，只有戒学需要彻底圆满，但要证得第三、第四阶的道、果，禅修者的定学（*samādhisikkhā*）

需要彻底圆满。因此，已证得第一阶道、果的人，可以较轻易地证得第二阶的道、果，但是要证得第三阶的道、果，便不是那么容易。

无论如何，不可能事先知道自己的波罗密是否成熟到足以证得某个阶段的道智、果智。另外，不同的人要证悟，所需的天数、月数、年数也不相同。如果修习了几天或几个月而未证得道、果，尚不能就此断定自己的波罗密不成熟。此外，眼前的练习本身便是在累积波罗密，所以不要去评价自己的波罗密是否成熟。

禅修者应该永不放弃，只要持续地全力禅修，请谨记下列这段话：「如果不禅修，就无法培养波罗密。再者，即使波罗密成熟，如果不禅修也无法在此生证得道智、果智。

相对的，如果波罗密成熟而本身也有禅修，那么将会容易且快速地证得道、果。如果禅修者的波罗密已相当成熟，眼前的禅修便能使自己的波罗密完全成熟而能在今生证得道、果。至少，眼前的禅修实践，肯定能累积个人的波罗密，提升在来生证得道、果的可能性。」

建言

「在瞿昙佛陀的这个时期，希望品尝内观法味的人们，应该洞察身、受、心、法，来进行正念的修习。」

对于具有中等智慧资质的人们而言，本

书对内观方法的说明已十分充足。如果他们阅读此书并有系统地加以练习，且拥有强大的信心、愿力和精进力，那么一定能够证得某阶段的观智乃至道智、果智。无论如何，我们不可能在此完整描述禅修者可能会有的种种经验，尚有许多经验没有记载到，禅修者也未必会体验上述提到的所有经验。甲的经验也可能和乙的经验大不相同，这取决于个人波罗密的成熟度，以及觉察力的精準和连续的程度。

再者，禅修者的信心、愿力和精进，不可能一直维持着，如果没有老师的指导而自行按照理智性的理解来修习的话，可能会有疑惑与迷惘，就像一个人独自在不熟悉的地方旅行一样。所以，倘若独自练习而缺乏老师细心的引导，要证得观智和道智、果智，

对一般人而言并不容易，这便是为何《相应部》会说下列这句话的原因：

> 当求大师以便如实知见。[xv]（《相应部．因缘相应》）

因此，我建议你寻找一个有经验，能够清楚解释各阶段观智乃至道智、果智、省察智和果等至的老师，并在他的指导下修习。请保持谦逊，记得帕提拉法师（Ven. Potthila）的故事（见第四章），切莫骄傲地自认为：「我很特别，不需要任何人的指导！」禅修时，态度应该如此诚恳，并谨记佛陀所说的法语：

> 非以弱精勤，
> 非以少精进，
> 得证于涅盘，

诸苦之解脱。[xvi]

（《相应部．比丘相应》）

这意谓着，唯有努力不懈的修习，才得以证得涅盘。

～内观实修指导　完～

附录（一）：正念禅修的原则

一、不论发生什么事，喜欢的、不喜欢的，以接纳的态度放松地观照。

二、耐心。

三、不是要事情随我们的意愿发生，而是试着如实地了知正在发生的事。

四、不排斥拉扯你注意力的对象(如声音)，觉察这些对象带来的不舒适。

五、不沉迷于喜乐，觉察喜乐带来的舒适可意。

六、任何烦恼出现时，品味其中的感受、情绪和痛苦。

七、不要求别人为自己的情绪、痛苦负责，苦的因潜藏于自己的内在。

八、观照自己的身心，发现它们的实相，超越它们的束缚。

庆安正念推广中心

附录（二）：正念格言

【练习】

- 正念练习，只是放松地觉察当下的一切身心现象。
- 正念练习，是自己和自己约会——了解自己，和自己更亲密。
- 正念练习，是以单纯觉察自我身心的方式来滋养心灵，为心灵充电。
- 不断地觉察当下的身心现象，智慧将自

然生起。

- 所谓正念禅修，无非就是在日常一切活动中，对自己的所作、所说、所想，保持不间断的觉察。
- 时时提醒自己，此时此刻心在哪里？
- 练习正念时，我们静观身体的感受、情绪和想法的变化，如同在屋内看着窗外天空的变化。

【如何面对情绪、烦恼】

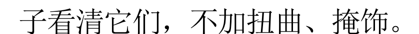
- 生气时，觉察当下的身心，看它可以持续多久；渴望时，觉察当下的身心，看它可以持续多久。
- 妄念纷飞时，不需要排斥或感到气馁，只需觉察它，让它生起并自然消失。
- 心情低落时，不要相信这时候的负面思

惟，只是像看电影般，静静看着一切。

- 如果感到厌烦、排斥、心闷，试着单纯地感受它，而不是努力令它消失。
- 烦恼也是正念觉察的对象。正因为有烦恼的存在，才有机会看清烦恼的真实本质，看清自己。

【如实】

- 觉察当下的身心现象，不是为了改变它们，也不是为了去除或延续它们，只是为了如实了知它们。
- 如同清澈的湖面仅是反映湖上的种种风光，同样地，正念的心只是觉察种种情绪、念头和感受，任其来去，不加干预。
- 所谓如实，就是诚实面对自己的念头、情绪、感觉、缺点，按照它们本来的样



子看清它们，不加扭曲、掩饰。

【无所求】

- 正念练习时，试着不期待好经验，也不排斥坏经验。因为一切的经验，都能帮我们了解自己，培养正念与智慧。
- 想要拥有好的禅修经验，背后其实是贪心在做主。当事情不如所愿时，便会有沮丧、懊恼、悲伤，这则是瞋心的表现。
- 放下对好经验的期待、预期心态，练习才会顺利。

【耐心】

- 练习正念时，我们需要耐心，尤其是对不愉快的身心经验，应保持柔软的耐心，与它们和平共处。

【当下】

- 无需追悔过去，也无需渴求未来。过去的已经过去，未来的尚未到来。

【信任自己】

- 相信自己的智慧，毋需过度依赖外在的权威。
- 相信自己，信任正在培养的正念与智慧，勇于探索内在的身心世界。

【内明】

- 练习正念时，我们往内看顾自己的身心，而不往外寻求。
- 我们习惯往外看，却忘了回头看看自己。

【初者之心】

- 带着好奇心面对当下的一切，犹如初次见面一样，心就会再次充满活力。
- 因为以为当下的事物和过去的相同，所以心不再细心观察，逐渐感到无聊。
- 试着让每一次的观察，都如同人生初次的相遇，充满好奇与兴趣。

【平衡】

- 精进努力与安定宁静，两者需要平衡，禅修才会成功。

【机制】

- 一切的烦恼，皆是心的一部分。一切的不快乐，都是心的表现。所以，重要的是，照顾好自己的心。

- 受苦的心，总是带着生气、黏着与误解；拥有正念的心，则具备无瞋、无贪与智慧。
- 正念，觉察 下，切 自动导航模式，创造足够的空间，让我们能选择明智的回应。
- 厌烦、心闷、忧郁、沮丧，其实就是瞋的表现，它们共同的特征是排斥现有的经验。
- 哪里有期待，那里就有苦；
哪里有排斥，那里就有苦；
哪里有误解，那里就有苦。

庆安正念推广中心

功德分享

普为赞助、出版、阅读、流通、随喜赞叹本书者回向：

愿以此功德，分享给父母、师长、亲人、朋友，及一切生命——

愿他们没有身体的痛苦、
没有心理的痛苦，
愿他们的慈悲智慧增长，
早日离苦得乐，
获得究竟的幸福。

善哉！善哉！善哉！

庆安正念推广中心网址

www.justbeinghere.org

向马哈希大师学正念Ⅰ：内观实修指导

作者：马哈希大师 (Mahāsī Sayādaw)

英译者：U Hla Myint、Ariya Ñāṇī

中译者：温宗堃、何孟玲

发行者：庆安正念推广中心

印　刷：世和印制有限公司

公元 2014 年 9 月

---

[i] 英译按：此章早有很好的英译，即 *Practical Insight Meditation*。熟悉该书的读者会发现，本书的用语和内容，与该译本有些不同。我们在本书中尽可能保留马哈希大师原本的用语和文体。另外，该书的一些错译及遗漏，也在此加以更正。

[ii] SN III 52.

[iii] SN III 51.

[iv] SN IV 143.

[v] SN IV 142.

[vi] SN IV 18.

[vii] 马哈希大师对此句的翻译如下：「体知、了悟、出离、舍断触，导致苦尽、阿罗汉果智和涅槃。」

[viii] MN I 56: Yathā yathā vā panassa kāyo paṇihito hoti tathā tathā naṃ pajānāti.

[ix]马哈希大师对此句的翻译，中译如下：「无论身体处在什么姿势，皆如实觉照。」

[x] 英译按：这是在叙述缅甸常见的户外洗浴，昔日缅甸普遍未把冷、热自来水输送至室内淋浴间。如果是使用现代室内配管的淋浴间，也要用类似的方式观照洗浴时的一切活动。

[xi] 这是在描述缅甸常见的以手抓食的用餐方法，在寺院尤其常见。用餐具进食时，在整个用餐期间，也应该以类似的方式来观照：谨慎地观照看到、嗅到、想提起餐具的动机、举起、张嘴、将食物放入嘴中、合嘴、放下餐具、开始要咀嚼、咀嚼、尝味、吞咽等等。

[xii] 见第六章对苦的二十五种行相的解释。

[xiii] 英译按：*Practical Insight Meditation* 一书将此译作"By and large, these are feelings hard to bear. (大致说来，这些感觉都令人难以忍受。)"但是，依马哈希大师原缅文的正确翻译，应作本文此处的翻译(During this time unpleasant sensations are rarely experienced.)。

[xiv]英译按：波罗密（*Pāramī*）常被译为「圆满」(perfection)。但是，其字面义是「高尚人们的行为」（*paramānaṃ uttamapurisanaṃ bhāvo kammaṃ:* Ledi Sayadaw*,* Niruttidīpanī, Mya 339）。这是指布施、持戒、出离、智慧、精进、忍耐、诚实、决定、慈心、舍心。这些特质的潜能，在生命的轮回中一直潜藏在每个人的心中。

[xv] SN II 130: ...yathābhūtaṃ ñāṇāya satthā pariyesitabbo.

[xvi] SN II 278: Nayidaṃ sithilamārabbha, nayidaṃ appena thāmasā; Nibbānaṃ adhigantabbaṃ, sabbadukkhappamocanaṃ.